

2. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДООУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.

3. Кошелева О.М. Исследование эффективности методов Су Джок терапии при комплексном лечении часто болеющих детей // Сайт «Су Джок Академия». – [Электронный ресурс] URL: <http://www.sujok.ru/ru/issledovaniya/stati/409-issledovanie-effektivnosti-metodov-su-dzhok-terapii-pri-kompleksnom-lechenii-chasto-boleyushchikh-detej-vrach-kosheleva-o-m> (Дата обращения: 24.01.2017).

4. Михайлова А.А., Цой В.К. Рефлексотерапия и Су Джок терапия депрессивных расстройств, ассоциированных с патологией гепато-биларной системы // Вестник новых медицинских технологий. – 2007. - №1. - Т.14. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/refleksoterapiya-i-su-dzhok-terapiya-depressivnyh-rasstroystv-assotsiirovannyh-s-patologiyegepato-biliarnoy-sistemy> (Дата обращения: 24.01.2017).

5. Пак Чжэ Ву Оннури. Акупунктура. Атлас энергетической системы тела человека. – М., 2006. –165 с.

6. Пак ЧжэВу. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су Джок терапии. – М., 2009. – 208 с.

7. Пак ЧжэВу. Су Джок для всех. – М., 2007. – 136 с.

Четверова М.В., Серебренникова С.Н.

*Саратов, Саратовский государственный университет,
chetverova1965@mail.ru*

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи, явился той формой, благодаря которой учащаяся молодежь приобщается к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, учащиеся, здоровье нации, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровьесбережение.

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически

здоровыми, свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 процентов. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35–40 процентов, а в старших – 75–85 процентов. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10–18 процентов.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.[8]

В глубокой древности развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению физического воспитания человека. Труд носил коллективный характер, что облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за своё существование, помогало преодолевать суровые невзгоды жизни. Большую роль начинает играть военная организация общества. Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания.

При возникновении новой формы управления (государство), зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы в том или ином государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания.

По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными.[9]

В СССР, для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.[8]

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь проходит подготовку по таким специальностям, как радист, телеграфист, парашютист, моторист, санитар, медсестра, пилот и др.

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Название ГТО абсолютно, патриотическое, основное содержание комплекса было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Всех поголовно обучали бросать гранату, бегать кросс, делать марш броски и даже стрелять из оружия. Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних

специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желая заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают центральным футбольным матчам сезона.

Руководство страны стремилось воспитать защитников молодого советского государства сильными и выносливыми. Насколько это решение было оправданным, можно судить по тяжёлым сороковым годами. Новобранцы, прошедшие по программе ГТО, значительно быстрее осваивали военное дело и отправлялись на фронт.

В мирное время «Готов к труду и обороне СССР» превратил Советский Союз в спортивную мега-державу. Миллионы подростков, сдавая в школе нормы ГТО, оказывались под прицелом спортивных школ. Это был огромный социальный лифт для всех подростков со спортивным талантом, «Готов к труду и обороне СССР» открывал им вход в мир большого спорта. Многие стали мастерами спорта, почти все победители Олимпиад и чемпионатов мира, начинали с небольшого золотого или серебряного значка с надписью «Готов к труду и обороне» на своей груди. СССР по количеству медалей был одним из лидеров большого спорта.

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись. В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»). Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.[3]

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет, II — «Спортивная смена» — 14—15 лет, III — «Сила и мужество» — 16—18 лет, IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет, V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.[1]

Фактически это была государственная система физического воспитания. Комплекс состоял из набора оценочных нормативов и требований по физическому развитию для населения в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками.[6]

Эту идею глава государства озвучил во время совещания по развитию системы физического воспитания.

"Возрождение этой системы в новом, современном формате может принести большую пользу. Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться какими-то бюрократическими аббревиатурами. Сейчас не придумаем нового названия, но эту систему надо возродить, и я просил бы включиться в эту работу по поиску самого названия", — сказал Путин.[2]

В.В. Путин подчеркнул, что в эту работу должен включиться Совет по развитию физической культуры и спорта, на одном из заседаний которого планируется рассмотреть подготовленные предложения. По мнению президента, комплекс ГТО был реальным работающим механизмом, который обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития и задавал стандарт физической подготовки. Также глава государства заметил, что "Нормативы нужно сейчас вводить, но они должны быть гибкими и они должны соответствовать уровню физического развития ребенка, да и вообще человека. Нельзя завышать эти требования, чтобы до инфаркта никого не доводить, но должна быть система ориентиров".[2]

В.В. Путин также предложил учитывать сдачу спортивных нормативов при поступлении в вузы. Президент подчеркнул, что работа по физической подготовке учащихся должна учитываться при оценке эффективности учебных заведений. "Тогда директора детских садов и школ будут беспокоиться о том, чтобы каждый ребенок занимался спортом", - заявил президент.

Президент потребовал привлекать к физической культуре всех детей вне зависимости от состояния здоровья, но разрабатывать для них специальные корректирующие программы. "В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физ. подготовки военнослужащих", — заявил Путин на совещании.[5]

По словам главы государства, причин такой ситуации очень много — социальные проблемы, положение дел в семьях, состояние здравоохранения, а также ситуация в школах. Сейчас лишь около 83% общеобразовательных учреждений имеют спортивные залы, из них более 42% нуждаются в усовершенствовании и реконструкции. "Современный оснащенный спортзал должен быть в каждом учебном заведении. Решить эту задачу нужно в ближайшие годы", — сказал Путин. При этом он отметил, что много детей отсиживают на скамейке во время уроков физической культуры".[5]

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

В процессе написания данной работы была взята экспериментальная группа студентов биологического факультета. Исследование заключалось в следующем: тестирование физической подготовленности учащихся осуществлялось на занятиях физической культуры в соответствии с требованиями комплекса ГТО в течении 2х лет. Результаты тестирования заносились в протоколы в соответствии с разработанными методическими рекомендациями и Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка физической подготовленности проводилась по результатам выполнения нормативных требований комплекса ГТО (бег на 100м, 1км, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов в первый год обучения в ВУЗе показал, что в среднем выполнили нормативы комплекса ГТО 62,5%. С основными видами испытаний Комплекса ГТО (4 вида) не справились 37,5%. Полученные результаты свидетельствует о том, что студенты данной группы по своему физическому состоянию находятся на среднем уровне.

Наиболее трудными видами испытаний для большинства студентов является бег на 100м и прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Студенты в основном не справляются с нормативами в беге на 100м (в среднем 50 %), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (40%). Наименьшие трудности вызывают: бег на 1 км справились(80%) и поднимание туловища из положения лежа на спине справились(60%).

В результате тестирования физической подготовленности студентов на второй год обучения в ВУЗе результаты были следующие, в среднем выполнили нормативы комплекса ГТО 77,5%. С основными видами испытаний Комплекса ГТО (4 вида) не справились 22,5%. Полученные результаты свидетельствует о том, что студенты данной группы по своему физическому состоянию в процессе обучения имеют позитивную динамику, улучшаются их показатели.

Наиболее трудными видами испытаний для большинства студентов остался бег на 100м.

Студенты в основном не справляются с нормативами в беге на 100м (в среднем 30 %), поднимание туловища из положения лежа на спине справились (30%). Наименьшие трудности вызывают: бег на 1 км справились(90%) и прыжок в длину с места толчком двумя ногами(80%).

Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим

дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие советского спорта.

Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО.

Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами!

В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начинал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов.

Но это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.[9]

Можно с уверенностью сказать, что школьники и студенты, которые сутками напролет сидят за компьютерами и различными гаджетами, нуждаются в сдаче норм ГТО хотя бы просто потому, что им необходимо поправить и укрепить свое здоровье. При нынешней экологии и технологизации всех сторон общественной жизни активно прогрессируют такие болезни у молодежи, как сколиоз, компьютерная зависимость, и, к сожалению, нормой на сегодняшний день являются практически поголовные серьезные проблемы со зрением. Также, скорее всего, это позволит улучшить эффективность профилактики различных форм девиантного поведения среди молодежи, так как у ее представителей появится больше способов занять себя в свободное время (при условии наличия у них заинтересованности в спорте), больше шансов реализоваться и проявить свои скрытые спортивные таланты и так далее. Иными словами, у детей, подростков и молодых людей просто не будет времени и резона бродяжничать, употреблять алкоголь, курить и так далее, так как это принесет в их жизнь только еще больше проблем, ведь нормы ГТО учитываются при поступлении в ВУЗ. [10]

Список литературы:

1. Советская энциклопедия: в 3 т./ гл. ред. Прохоров А. М.. – М.: Большая советская энциклопедия. 2004-2010. – 3 т
2. Кирьян П.. Владимир Путин предложил вернуть нормы ГТО./П. Кирьян // РосБизнесКонсалтинг газета.- 2013.- 13 марта.- С.11.

3. Захарова Н.А. Готов к труду и обороне (ГТО) [Электронный ресурс]/Захарова Н. А //Социум: Центральный музей физической культуры и спорта.- Москва. 1987-2014.- Режим доступа: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/>Дата обновления: 21.02.2012
4. Коваленко А. Путин выступил за восстановление норм ГТО. [Электронный ресурс]/Коваленко А.//Социум: Открытый город. – Москва. 2013.- Режим доступа: <http://www.opentown.org/news/5473/>Дата обновления: 13.03.2013
5. Никольский А. Возможное воссоздание комплекса ГТО. [Электронный ресурс]/Никольский А.//Социум: Риа новости. – Москва. 2013.- Режим доступа: <http://ria.ru/society/20130313/927143974.html> Дата обновления: 13.03.2013
6. Уэйлс Д., Сэнгер Л. ГТО [Электронный ресурс] /Д. Уэйлс, Л. Сэнгер // Социум: Википедия. –Ашбурн, 2001.- Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=гто&button=&title=Служебная%3АПоиск>
7. <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>

Шаймарданова Л.Ш.

Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский) федеральный университет, sh.lutsia@mail.ru

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА К ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. На сегодняшний день во всем мире идет большая работа по популяризации спорта и здорового образа жизни. Это связано с тем, что нынешнее поколение людей все больше страдают от проблем со здоровьем, причиной которых является малоподвижный и сидячий образ жизни.

Ключевые слова. Студент; физическая культура; знание; здоровье.

В последние годы в Елабужском институте Казанского федерального университета обучаются не только российские, но и иностранные студенты. Жители ближнего зарубежья учатся на всех факультетах вуза. Особенно их интересует факультет филологии и истории. На этом факультеты есть группы, которые состоят из иностранных студентов – жителей Туркменистана. Нам стало интересно, какое отношение у этих студентов к предмету «физическая культура». На сегодняшний день во всем мире идет большая работа по популяризации спорта и здорового образа жизни. Это связано с тем, что нынешнее поколение людей все